

文体社会

“看,这个小姑娘在跳水,姿势真漂亮。”来银都路翼立运动俱乐部健身的市民,隔着玻璃窗津津有味地欣赏着。11岁比利时女孩柯莱特·威灵,在一方碧水中,向着自己的奥运梦前行。站在她身边的,是中国第一位跳水世界冠军史美琴。有市民向前台询问,自家的孩子能否也送来这里学习跳水,得到史美琴的“真传”?

退而不休
自建跳水池

走进翼立运动俱乐部,5米深的跳水池跃入眼前。隔着落地玻璃可以看到,有一块一米板和一个三米台,两百多吨的恒温水,24小时循环,这是运动俱乐部的“颜值担当”。隔壁的陆上训练房内,垫上训练、专属卫生间和更衣间也是一步到位。跳水池外,是一座按真人比例打造的史美琴跳水的雕塑,边上列着中国跳水世界冠军名录。史美琴笑言:“先生郑健想让我退休后有点事情做做,开心呀。”

去年,前“亚洲蝶王”郑健完成了史美琴的心愿,造一座跳水池——让越来越多的孩子能接触跳水、喜爱跳水,让上海跳水后继有人。

40年前,在第二届世界杯跳水赛的三米板上,史美琴成为新中国第一位跳水世界冠军;30年前,6岁的吴敏霞进入上海跳水三线队,史美琴陪伴并见证她成为中国首位女性奥运“五金王”。退休前,她从体操队挖来陈芋汐这块宝,推荐进上海跳水队,如今小丫头正瞄准东京奥运会而努力。至今,她仍时不时前往上海跳水队设在东方体育中心的训练地,关心上海后备力量的发展。

早已退休的她,依然想为中国跳水出份力。“希望民间跳水能繁荣起来,让上海跳水能后继有人。”跳水俱乐部成立后,史美琴已经同闵行区几所学校协商好,挑选一批孩子来学跳水,就好比吴敏霞当年一样。“中国跳水队是当之无愧的梦之队,但跳水这项运动不应只是少部分专业选手自己跟自己玩。我们希望更多市民能真正走近跳水这项运动,也欢迎家长多多支持孩子学跳水。”史美琴说。

由于疫情的缘故,当地学校的孩子尚无法前来接受培训,令史美琴没想到的是,金发碧眼的柯莱特,成了这里的第一个学生。



柯莱特已学会四个组别的半周跳

重执教鞭
夫妻齐上阵

“我们去年9月才搬来上海,史教练给我女儿一对一带训,是我们的荣幸。”柯莱特的爸爸感慨道。

来上海之前,威灵一家住在瑞典,2016年里约奥运会期间,柯莱特在电视里第一次看跳水比赛,一下子就迷上了。8岁时,她被父母送往瑞典一家跳水俱乐部。俱乐部以培养兴趣为主,孩子们并没有学习成套动作。

因为工作的原因,威灵一家去年移居上海,安顿好后的第一件事,就是为柯莱特找一家跳水俱乐部。经过朋友的介绍,他们终于联系上了史美琴。事实上,在此之前,上海尚没有一家民间跳水俱乐部向社会开放。

恰逢翼立运动俱乐部的跳水池开张,史美琴一听,二话不说就收下了这个灵巧可爱的比利时小姑娘。“刚来时,她连走板都不会,动作代码也没学过。”史美琴回忆道,这就意味着,她要从基本功开始训练柯莱特。

史美琴有10多年未从事基层教练工作了,可她却一点也不生疏,“我就喜欢和跳水池为伴。”仿佛回到了自己30岁的时候,史美琴每晚都在做训练教案。不同的是,这是她第一次一对一教孩子,还是个外国小孩。于是,她找来退役队员当翻译,郑健则成了后勤主管。

因材施教
盼圆梦巴黎

正所谓因材施教,史美琴说:“外国文化和我们不同,不能逼她练,而是要让她在训练中找到快乐,由此转化为动力。”柯莱特会因为训练太枯燥、太孤单而哭鼻子,毕竟在瑞典她是和一群孩子一起玩跳水,而现在她是独自一人接受正儿八经的训练。史美琴记得,第一次从跳板上往下跳动作时,她紧张到眼泪差点流出来。“所以我在训练中会多鼓励鼓励她,当她做得好的时候要多赞扬。有时候也要‘连哄带骗’。跳得好,就让她休息一会,给她一点动力。”

三个月来,柯莱特进步很快,已经学会了4个组别的半周跳。对于哭鼻子这件事,柯莱特在记者面前没有承认,她说:“枯燥是因为训练中我必须重复同样的动作,但更让我觉得有趣的是,我每天都在学习新东西。”

周二到周四,每天下午放学后,柯莱特将课余时间都留给了跳水。周六上午,史美琴会带她去上海跳水二三线队在东方体育中心的训练池,同本地孩子一起练。“虽然我少了很多和同学们玩耍的时间,但我学会了时间管理,如何平衡好学习、训练和娱乐时间。”柯莱特说得头头是道。

在父亲眼里,柯莱特的进步,不只是学会了新动作,还有越来越多的自信。“她现在不会哭了,你看,她总是因为跳好一个动作咯咯直笑。”

比利时从未组建过跳水队参加奥运会,柯莱特想成为“第一人”。“8岁时她说要去奥运会,我们并没当回事。现在,我们越来越清晰地看到了她的规划,所以竭尽全力帮助她。”威灵先生如是说。而将女儿交到金牌教练手中,他更有信心了。

2024年巴黎奥运会,柯莱特将是适龄运动员,尽管她在跳水池里才刚起步,但只要她执着地追逐梦想,一切皆有可能。史美琴也期盼着,能在巴黎看到自己培养的首个外国女徒弟,从跳板上漂亮地一跃而下,技惊四座。

本报记者 陶邢莹



史美琴首次一对一教孩子



记者手记

瞧这一家子

每次训练,柯莱特都会穿一件黑色T恤,上面写着她和瑞典跳水俱乐部的名字,这是她最喜欢的训练服。8岁时,当她和父母说自己想要成为奥运跳水选手时,父母并没有当回事,而现在,看到女儿一天天的进步,父母感受到了柯莱特对待跳水那份执着的态度。在柯莱特父母看来,送孩子参加跳水培训,首先要女儿对跳水有真正的热爱。

史美琴开办民间跳水俱乐部的初衷,亦正是如此——体育源于兴趣,训练寓教于乐。柯莱特学习、训练两不误,在学校里,同学们都很羡慕她。

史美琴的丈夫郑健则致力于校园游泳项目的普及发展。早在20年前,他就为中小學生提供游泳学习场地和教练。在柯莱特训练跳水的同时,一群来自闵行区各学校的孩子,正在隔壁游泳池里接受培训。儿子郑翼立还在美国读大学,是大学网球队男一号。疫情期间回沪后,他教孩子打网球。

柯莱特是跳水俱乐部的首位学员,而未来将有更多上海孩子来到这里接受跳水培训。他们之中,不一定会诞生“下一个吴敏霞”,但他们的生活一定会因为有了运动的陪伴,而更加快乐。

陶邢莹



扫一扫
看视频



史美琴矫正柯莱特的动作
本版图片 记者 李铭坤 摄